

Ахметов Р. Ф. Технічні засоби й методи в системі спортивної підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» // Теорія і практика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – С. 85–92.

УДК 796.431.071.5

**ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ Й МЕТОДИ
В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Ахметов Р. Ф.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Сучасна система спортивної підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» характеризується побудовою тривалого навчально-тренувального процесу, який базується на застосуванні гнучких (варіабельних) засобів і методів, активному впровадженні нових технологій, постійно потребує наукового пошуку. В статті розглянуто можливість використання технічних засобів і методів у системі спортивної підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання». Надаються науково-практичні рекомендації щодо використання запропонованих технічних засобів і методів для вдосконалення навчально-тренувального процесу майбутніх фахівців фізичної культури.

Ключові слова: технічні засоби й методи, технічна майстерність, електростимуляція, рухове завдання.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Ахметов Р.Ф.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Аннотация. Современная система спортивной подготовки студентов специальности «Физическое воспитание» характеризуется построением

длительного учебно-тренировочного процесса, который базируется на использовании гибких (вариабельных) средств и методов, активном внедрении новых технологий, постоянно требует научного исследования. В статье рассмотрена возможность использования технических средств и методов в системе спортивной подготовки студентов специальности «Физическое воспитание». Представлены научно-практические рекомендации об использовании предложенных технических средств и методов для усовершенствования учебно-тренировочного процесса будущих специалистов физической культуры.

Ключевые слова: технические средства и методы, техническое мастерство, электростимуляция, двигательное задание.

TECHNICAL FACILITIES AND METHODS IN THE SPORTS TRAINING SYSTEM OF STUDENTS OF «PHYSICAL EDUCATION» SPECIALTY

R. F. Akhmetov

Zhytomyr State I. Franko University

Summery. The present-day sports training system of students of «Physical Education» specialty is characterized by creation of protracted study-and-training process, which is based on the use of flexible (variable) facilities and methods, active implementation of new technologies and requires the scientific research constantly. The paper deals with the possibility of using the technical facilities and methods in the sports training system of students of «Physical Education» specialty. The author gives practical recommendations concerning the use of the introduced technical facilities and methods in order to improve the study-and-training process of future physical education specialists.

Key-words: technical facilities and methods, technical mastership, electrostimulation, motion task.

Постановка проблеми. Проблема якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, як фахівців, що мають не лише глибокі теоретичні та

методичні знання, достатній рівень технічної та фізичної підготовленості, а й здатні кваліфіковано використовувати набуті за період навчання знання і практичні навички у своїй спортивно-педагогічній діяльності постійно знаходиться під пильною увагою спеціальних науково-дослідних установ, наукових колективів і окремих дослідників.

Для успішної підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» до спортивно-педагогічної діяльності необхідно використовувати широкий арсенал засобів і методів навчання. Тому активний пошук і впровадження найбільш ефективних засобів і методів спортивної підготовки є важливим завданням спортивно-педагогічної науки.

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове дослідження проводилося згідно теми 2.3.5.1п «Удосконалення теоретико-методичних основ управління системою підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Номер держреєстрації 0108V008210.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із вагомих чинників професійного становлення майбутнього фахівця фізичної культури є його спортивна підготовка [4, 5, 6, 9]. У відповідності до діючих навчальних планів на дисципліни цього циклу виділяється найбільший обсяг навчальних годин. Тому не випадково, що зміст спортивно-педагогічних дисциплін цікавить багатьох дослідників [2, 8, 9]. Курс спортивно-педагогічних дисциплін покликаний вирішити два пов'язаних між собою завдання: перше – особисте спортивне вдосконалення студентів та досягнення високих спортивних результатів; друге – підвищення якості навчально-тренувального процесу майбутніх фахівців фізичної культури.

На сьогодні спеціалісти виділяють кілька основних напрямків підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Це, у першу чергу, раціональне використання відомих законів біохімії, фізики, біомеханіки та різних інженерних наук. До них можна віднести інформацію про біомеханічні

ергогенні засоби, які застосовуються в сучасному спорті, наприклад, автоматизовані системи управління навчальним процесом, гравітаційні біомеханічні стимулятори та тренажерні пристрої [1, 3, 6].

Другий напрямок передбачає організацію навчально-тренувального процесу таким чином, щоб зовнішнє середовище набувало таких нових якостей, які були б не тільки оптимальними по відношенню до різних фізичних факторів, але й стимулювали б певні раціональні напрямки при формуванні технічної майстерності та розвитку фізичних здібностей студентів [1, 7].

Це дає змогу обґрунтувати та впровадити в навчально – тренувальний процес нові технічні засоби та методи, при використанні яких здійснюється вплив на формування не тільки технічної майстерності та розвиток фізичних здібностей, але й професійної майстерності в цілому.

Мета дослідження – вивчити можливість використання технічних засобів (електростимуляції м'язів) у системі спортивної підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання».

Результати дослідження та його обговорення. У системі підготовки спортсменів високого класу в останні роки почав використовуватися метод штучної активізації м'язів (тобто електростимуляція), який відноситься до технічних засобів і методів. Необхідність розробки та впровадження методу електростимуляції м'язів пояснюється тим, що м'язи, які виконують роль «провідних елементів», у заключних фазах фізичних рухів не завжди розвивають достатній рівень активності [1, 2, 7].

Експериментальні дослідження цієї частини роботи базувалися на припущенні, що застосування додаткової активізації м'язів за допомогою електростимуляції під час виконання стрибка у висоту з розбігу буде сприяти поліпшенню міжм'язової координації та покращенню біомеханічних характеристик техніки стрибка, і внаслідок цього підвищиться результативність.

У дослідженні взяли участь 12 спортсменок III–I спортивних розрядів, які навчалися на спеціальності «Фізичне виховання» Житомирського державного університету імені Івана Франка. Кількість спроб варіювалася в межах 16-22, в

залежності від ступеня втоми спортсменок. У процесі всього експерименту було виконано 236 спроб, з них 137 – без застосування електростимуляції та 99 – із застосуванням методу електростимуляційної активізації литкового м'язу поштовхової ноги.

Електростимуляції була піддана медіальна голівка литкового м'язу поштовхової ноги. Вибір литкового м'язу обумовлений, по-перше, його високою функціональною значимістю при здійсненні досліджуваного руху і, по-друге, суб'єктивними оцінками всіх досліджуваних, що вказували на значне напруження цього м'язу в момент поштовху. У якості рухової моделі був використаний сучасний стрибок у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп».

Вибір режиму електростимуляції було проведено на основі додаткових лабораторних експериментів. У цих експериментах визначалася ефективність скорочення м'язів і оцінювалися супровідні больові відчуття при різних формах (від прямокутних до синусоїдальних), частотах (від 60 Гц до 800 Гц) і різній тривалості поодинокого імпульсу (від 1 мс до 5 мс) електричних подразнень. У результаті додаткових лабораторних експериментів було обрано такий режим електростимуляції:

- 1) прямокутна форма імпульсів;
- 2) частота в межах від 50 до 100 Гц;
- 3) протягом 160-220 мс;
- 4) тривалість поодинокого імпульсу 1-5 мс;
- 5) напруга електростимуляції підбиралася індивідуально.

При такому режимі відзначено максимальне скорочення м'язу при прямій його стимуляції та найменш болісні відчуття.

Для реалізації завдань, пов'язаних із кількісним визначенням ефективності використання прийому електростимуляційної активізації м'язів при виконанні стрибка у висоту з розбігу, був створений науково-дослідний комплекс на базі ПЕОМ.

До складу науково-дослідного комплексу входили такі прилади та пристрої:

- динамографічна тензоплатформа;
- тензопідсилювач УТ-4;
- електростимулятор ЕСП-1;
- монітор ІМ-789;
- цифровий вольтметр Ф-203;
- векторграфічний індикатор ВЕКС-01;
- ПЕОМ.

Структурна схема створеного науково-дослідного комплексу представлена на рис. 1.

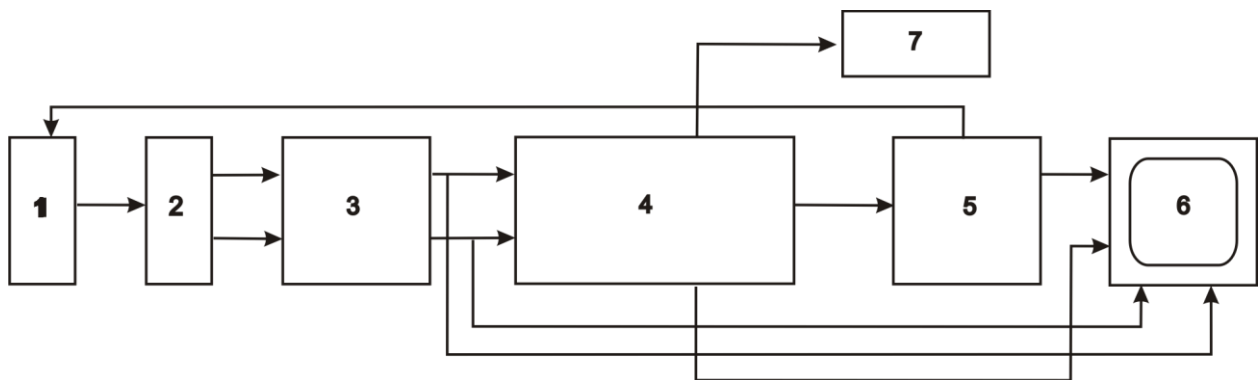


Рис. 1. Структурна схема науково-дослідного комплексу для електростимуляції під час виконання стрибка у висоту з розбігу:

- 1 – спортсменка;
- 2 – тензоплатформа;
- 3 – тензопідсилювач УТ-4;
- 4 – ПЕОМ;
- 5 – електростимулятор;
- 6 – індикатор ІМ-789;
- 7 – вольтметр Ф-203

В умовах комплексу було проведено реєстрацію таких характеристик рухової діяльності:

- вимір тривалості відштовхування;

- реєстрація вертикальної та горизонтальної складових зусилля при відштовхуванні;
- реєстрація сигналу про момент і тривалість електростимуляційного імпульсу.

Для реєстрації використано таку апаратуру:

а) екран монітора ІМ-789, на якому фіксувалися сигнали вертикальної і горизонтальної складових зусилля при відштовхуванні, їхні інтеграли й сигнал про момент і тривалість електростимуляційного імпульсу;

б) екран векторграфічного індикатора ВЕКС-01, де індикувалися сигнали, пропорційні вертикальній і горизонтальній складовим зусилля при відштовхуванні;

в) цифровий вольтметр Ф-203, на який індикувалися значення вертикальної та горизонтальної складових імпульсу сили;

г) реєстрацію часу опори було здійснено шляхом налаштування порогу спрацьовування одного з каналів блоку операційного реле ПЕОМ на величину, близьку до нуля, що дозволяло фіксувати час від моменту постановки спортсменкою поштовхової ноги на платформу до моменту її зняття з точністю до 0,002 сек.

Показники індикаційного комплексу автоматично фотографувалися.

У створеному науково-дослідному комплексі здійснювалося автоматизоване (за допомогою ПЕОМ) управління роботою реєструючої та вимірювальної апаратури, автоматизована обробка характеристик рухової діяльності при виконанні вправи, автоматизоване керування подачею електростимуляційних імпульсів на м'язи спортсменок під час виконання стрибка у висоту.

Порядок роботи комплексу апаратури при проведенні досліджень був таким.

Сигнали з динамографічної тензоплатформи, пропорційні вертикальним і горизонтальним складовим зусилля, яке розвивалося спортсменкою при відштовхуванні, надходили на підсилювач УТ-4. Далі сигнали надходили на

вхід ПЕОМ, де після посилення вони інтегрувалися для одержання кривих зусиль, які проявляються при відштовхуванні. При цьому спрацьовувала апаратура, яка реєструвала дані. Потім сигнал вертикальної складової зусилля звірявся із заданою програмною величиною, і, у випадку збігу, який фіксував досягнення потрібного значення зусилля, ПЕОМ запускала блок операційного реле для включення електростимулятора ЕСП-1, що активізувало потрібний м'яз у фінальній фазі руху.

При аналізі інтегрованих значень вертикальної складової зусилля при відштовхуванні у звичайних умовах, під час електростимуляції та після її закінчення видно, що під час стимуляції в усіх спортсменок вертикальна складова зусилля збільшилась у середньому по групі на 18 % (табл. 1). Істотно те, що зміни, які спостерігалися, в основному припадають на фазу активного відштовхування.

Під час електростимуляції відбувалися зміни в такому показнику, як горизонтальна складова зусилля. Але ці зміни мали невисоку статистичну достовірність.

Із трьох динамічних характеристик відштовхування найбільша зміна у процентному відношенні під час використання додаткової активізації литкової групи м'язів відбувалася у тривалості відштовхування. Тривалість відштовхування зменшилась у середньому по групі на 19 %. Причому ці зміни мають виражений статистично достовірний характер (табл.1).

Застосування електростимуляції позитивно позначається на характеристиці вильоту ЗЦТТ тіла. Так, кут вильоту збільшився на 13 %, швидкість вильоту – на 13 % і висота – на 26 %.

Зміна біомеханічних характеристик під час електростимуляції сприяла збільшенню результативності стрибків у середньому для групи на 6 %, про що свідчать дані, наведені в табл. 1. Збільшення результативності в стрибках під час електростимуляції має статистично достовірний характер.

Позитивний вплив електростимуляції виявився не тільки під час її застосування, а й спостерігався в тому, що після припинення

електростимуляції, ще на 5-7 спробах у стрибках, вертикальна й горизонтальна складові зусилля були дещо вищі, ніж у звичайних умовах, а тривалість фази відштовхування значно коротша (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміна біомеханічних характеристик відштовхування
та результату в стрибках у висоту при електростимуляції**

n = 12

Біомеханічні характеристики	Умови	\bar{X}	%	$\bar{X} \pm m$	σ	V %	t	P
Вертикальна складова зусилля, в.о.	ВД	7,30	100,0	$7,30 \pm 0,03$	0,11	1,0	–	–
	Ст.	8,68	118,0	$8,68 \pm 0,4$	1,16	13,0	2,76	< 0,05
	ЕП	8,05	110,0	$8,05 \pm 0,12$	0,4	4,0	2,74	< 0,05
Горизонтальна складова зусилля, в.о.	ВД	3,55	100,0	$3,55 \pm 0,2$	0,8	22,0	–	–
	Ст.	3,94	110,0	$3,94 \pm 0,04$	0,15	23,0	1,5	< 0,1
	ЕП	3,69	103,0	$3,69 \pm 0,4$	1,3	35,0	1,4	< 0,1
Тривалість опори, мс	ВД	236	100,0	$236 \pm 7,9$	26,3	11,0	–	–
	Ст.	193	81,0	$193 \pm 9,9$	32,6	12,0	3,41	< 0,001
	ЕП	208	88,0	$208 \pm 6,3$	20,7	9,0	2,8	< 0,05
Кут вильоту, град.	ВД	52	100	$52 \pm 0,8$	2,4	7,5	–	–
	Ст.	59	113	$59 \pm 1,1$	3,6	6,3	5,4	< 0,001
	ЕП	56	107	$56 \pm 1,0$	3,3	4,7	4,0	< 0,001
Швидкість вильоту, м·с ⁻¹	ВД	3,6	100	$3,6 \pm 0,2$	0,7	5,1	–	–
	Ст.	4,1	113	$4,1 \pm 0,2$	0,6	5,7	2,9	< 0,05
	ЕП	3,9	108	$3,9 \pm 0,2$	0,6	5,3	2,8	< 0,05
Висота вильоту ЗЦТТ, см	ВД	45	100	$45 \pm 2,7$	8,8	11,2	–	–
	Ст.	57	126	$57 \pm 3,1$	10,2	11,7	3,0	< 0,001
	ЕП	50	111	$50 \pm 2,8$	9,3	11,5	2,7	< 0,05
Результат, см	ВД	148,1	100,0	$148,1 \pm 7,1$	34,7	13,7	–	–
	Ст.	158,0	106,0	$158,0 \pm 6,8$	22,6	14,0	2,74	< 0,05
	ЕП	153,1	103,3	$153,1 \pm 8,1$	27,0	14,0	2,72	< 0,05

Примітки: ВД – вихідні дані; Ст. – при стимуляції; ЕП – ефект післядії

Висновки

Для успішної спортивної підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» необхідно використовувати широкий арсенал засобів і методів навчання. Тому активний пошук найбільш ефективних засобів і методів є важливим завданням спортивно-педагогічної науки.

Експериментальний матеріал свідчить про те, що використання технічних засобів і методів, до яких відноситься метод електростимуляції м'язів, супроводжується поліпшенням не тільки біомеханічних характеристик стрибка у висоту з розбігу, але і збільшенням результативності.

Позитивний ефект, який здійснюють технічні засоби на вдосконалення технічної майстерності та збільшення результативності, вочевидь, визначається тим, що вони сприяють упорядкуванню міжм'язової координації за рахунок зменшення активності дії м'язів, які безпосередньо не беруть участь у реалізації стрибка у висоту, а також зменшення ймовірності використання нераціональних траєкторій рухів.

Література

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу / Р. Ф. Ахметов. – Житомир, 2005. – 284 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К., Олимпийская литература. – 2002. – 293 с.
3. Кашуба В. А. Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов / В. А. Кашуба, И. В. Хмельницкая // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – с. 137–146.
4. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури / Т. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – с. 41–44.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Попов Г. И. Биомеханические основы создания предметной сферы для формирования и совершенствования движений: дис. ... докт. пед. наук / Г. И. Попов. – М., 1992. – 626 с.

8. Сергієнко Л. П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3-4. – с. 23–32.

9. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б. М. Шиян // Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Прінт Пауз, 2001. – Вип. 2. – с. 371–374.